

10. A jövőkép sajátosságai

Selejő Joó Bence Tamás

Bevezetés

A sportolók számára a jövőkép kialakítása kulcsfontosságú szerepet játszik a mindennapi életben: ez befolyásolja mind a motivációjukat, önismeretüket és eredményességüket is. A jövőkép egy mentális és emocionális folyamatot jelent, melyben a sportoló elképzei a saját lehetőségeit, céljait és az ezek eléréséhez szükséges utat is. Ez mind a versenysportolóknál, szabad idő sportolóknál, valamint rekreációs sportolóknál is szükséges.

A pozitív és reális jövőkép erőteljesen befolyásolja a sportolók belső motivációját. A Ryan és Deci által megfogalmazott Öndeterminációs elmélet (Self-Determination Theory) kiemeli, hogy a belső motiváció alapja az autonómia, a kompetencia érzete és a kapcsolódás (Deci & Ryan, 1985). A sportolók jövőképét ezek az igények táplálják, ugyanis ezek segítenek reális és elérhető célok megfogalmazásában és önazonosság erősítésében.

A jövőképet egyfajta mentális iránytűként is értelmezhetjük, mely segít az embereknek a mindennapi választásokban és a napi rutin kialakításában (is). Egy kutatás rámutatott arra, hogy a hosszútávú célokkal rendelkező sportolók gyakran jobban képesek kezelni a stresszt és a versenynyomást, mint azok, akik kizárólag a közvetlen teljesítésre összpontosítanak (Carron, 2005).

A sportoló mentális edzésének egyik kulcsfontosságú eleme lehet a jövőkép formálása. Ebben kiemelt szerepet kap a vizualizáció és a pozitív gondolkodás. Taylor és Wilson rámutattak arra, hogy a mentális próbák révén történő célkitűzés hozzájárulhat az önbizalom növeléséhez, illetve felhívták a figyelmet annak fontosságára, hogy az optimális teljesítményhez elengedhetetlen a mentális készségek fejlesztése (*Applying sport psychology*, 2005).

Az önmegerősítő stratégiák szintén szorosan kapcsolódnak a jövőképhez. Ha a sportoló képes belépni egy érzelmileg feltöltődött jövőképbe, az hozzájárulhat a flow-állapot gyakori eléréséhez. Csikszentmihályi Mihály szerint a flow kulcsa a kihívás és a képességek egyensúlyában rejlik, amelyet a jövőkép, mint célkitűzési eszköz segíthet megvalósítani (Csikszentmihályi, 1990).

A pozitív jövőkép kialakításában a technológia és az innováció is szerepet játszik. A sportolók ma már különböző digitális eszközök segítségével monitorozhatják

fejlődésüket, és ezek az eszközök hozzájárulhatnak a reális célok kitűzéséhez. Az applikációk és a virtuális valóság szimulációk nemcsak motiválóak lehetnek, hanem kézzelfogható példát nyújtanak a kitartás és fejlődés lehetőségeire is.

Nem minden sportolónak sikerül azonnal pozitív és reális jövőképet kialakítania. Ezt akadályozhatják negatív tapasztalatok, önbizalomhiány vagy a támogató rendszer hiánya. Vealey és Chase szerint a sportolók jövőképeinek minőségét jelentősen befolyásolja a környezetük, az edzői stílus, a csapattársak és a családi háttér (Vealey & Chase, 2008). A sportpszichológusok szerepe ilyenkor kulcsfontosságú. Kognitív viselkedésterápiás módszerekkel és mentorálással segíthetnek a sportolóknak abban, hogy reális és megvalósítható célokat tűzzenek ki, valamint az akadályokkal való megküzdésben. A pszichológiai tanácsadás során a sportoló képes lehet felismerni és kezelni belső gátló tényezőit.

A jövőkép alakulása szociodemográfiai változók mentén

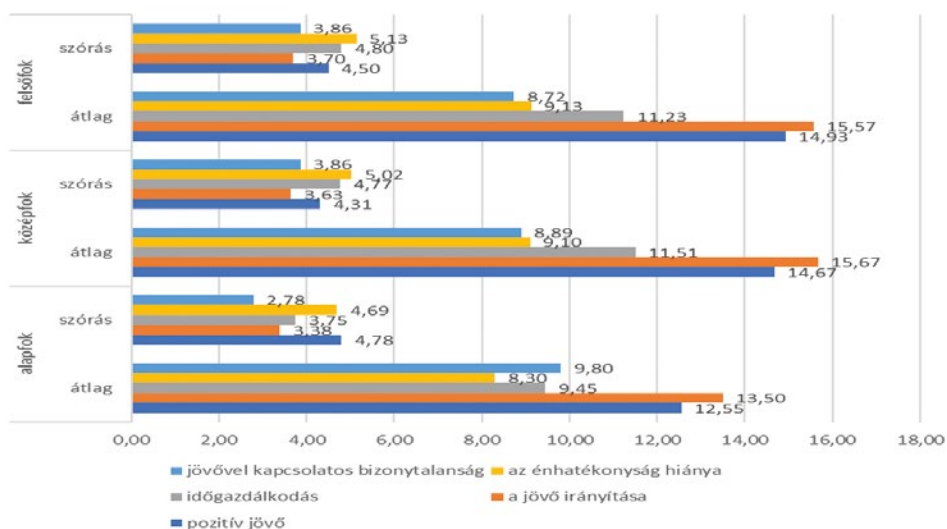
A jövőképet több dimenzióban vizsgáltuk, ezek a pozitív jövőkép, a jövő irányítása, az időgazdálkodás, az énhatékonyság hiánya és a jövővel kapcsolatos bizonytalanság. Ezeket szociodemográfiai változók mentén vizsgáltuk, mint a nem, a lakóhely, település típusa, a szülők iskolai végzettsége, a munkaerőpiaci státusza, a családszerkezetben bekövetkezett változások, valamint a testvér jelenléte. A feldolgozott statisztikai értékelésére Mann-Whitney, valamint Kruskal-Wallis próbákat alkalmaztunk.

A nemek közötti különbségnél eltérést vehetünk észre, ahogy a pozitív jövőképnél, az időgazdálkodásnál, valamint az énhatékonyságnál is, míg a maradék két dimenzióban nem vehetünk észre szignifikáns különbséget. A pozitív jövőképnél szignifikáns különbség figyelhető meg ($U=132694$; $p=0,001$). Ha megnézzük a nők átlagát, ami 14,8371 ($SD=4,50283$), majd a férfiak átlagát, 14,6911 ($SD=4,30523$), megállapíthatjuk, hogy a nők magasabb pontszámot értek el. Az időgazdálkodás dimenziójában a nők szintén jobb eredményeket értek el ($U=127574$; $p<0,001$), női átlag 11,6586 ($SD=4,84477$), a férfi átlag 10,9768 ($SD=4,61553$). Az énhatékonyság dimenziójában is szignifikáns különbséget vehetünk észre ($U=138909$; $p=0,040$), ahol itt a férfiak körében szignifikánsan magasabb az érték, - a férfi átlag 9,5598 ($SD=5,12846$), míg a női 8,6118 ($SD=4,88923$). A jövőirányítás ($U=140759$; $p=0,091$) és jövővel kapcsolatos bizonytalanság ($U=143282$; $p=0,226$) esetében nem vehetünk észre szignifikáns különbségeket.

A sportolók lakóhelyének típusai alapján nem áll fent szignifikáns különbség a sportolók között a jövőképeket tekintve. A kisebb településeken (falu, tanya, kisváros) élő sportolók átlagai (pozitív jövőkép:14,61; jövőirányítása: 15,76; időgazdálkodás:11,23; énhatékonyság hiánya:8,8; jövővelkapcsolatosbizonytalanság:8,7 és a nagyvárosban (főváros, megyeszékhely, nagyváros) élő sportolók átlagai (pozitív jövőkép:14,87; jövőirányítása:15,42; időgazdálkodás: 11,42; énhatékonyság hiánya:9,29; jövővelkapcsolatosbizonytalanság:8,91 között nincs nagy különbség.

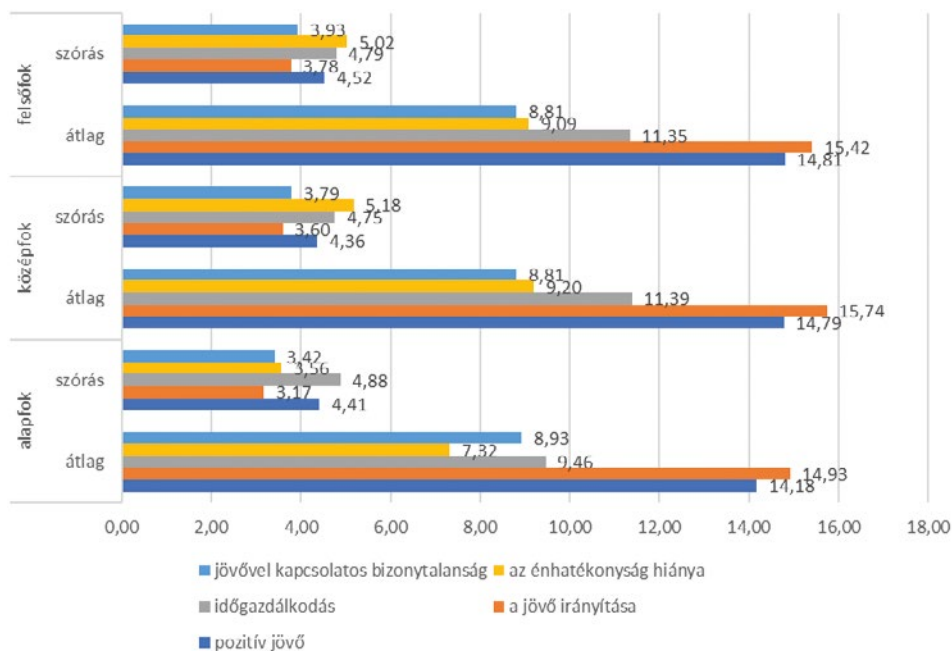
Az édesanyák iskolai végzettsége befolyásolja a jövőorientáció több dimenzióját is. A pozitív jövőkép esetén a Kruskal-Wallis teszt szerint szignifikáns különbség áll fenn ($\chi^2=9,082$, $df=3$, $p=0,028$). Ez azt jelenti, hogy az anya iskolai végzettsége hatással lehet a pozitív jövőkép kialakítására. Az effektusméret ($\epsilon^2=0,00823$) azonban kicsi, tehát a hatás mértéke nem jelentős. A jövő irányítása szempontjából szintén szignifikáns különbség mutatható ki ($\chi^2=8,269$, $df=3$, $p=0,041$), ami azt jelzi, hogy az anya iskolai végzettsége befolyásolhatja a jövő irányításának érzését. Az a hatás viszont ($\epsilon^2=0,00750$) szintén kicsi. Ezzel ellentétben az időgazdálkodás szempontjából nincs szignifikáns különbség ($\chi^2=7,002$, $df=3$, $p=0,072$), ami arra utal, hogy az anya iskolai végzettsége nem gyakorol jelentős hatást az időgazdálkodásra. Ehhez hasonlóan az énhatékonyság hiányánál sincs szignifikáns eltérés ($\chi^2=0,578$, $df=3$, $p=0,901$) és a jövővel kapcsolatos bizonytalanság esetében sem áll fenn jelentős különbség ($\chi^2=3,920$, $df=3$, $p=0,270$).

20. ábra. A jövőkép alakulása az anya iskolai végzettsége mentén (pont)



Az édesapák iskolai végzettsége a következő dimenziók egyikében sem mutat szignifikáns hatást. A pozitív jövőnél az apa iskolai végzettsége nem gyakorol szignifikáns hatást a pozitív jövőkép kialakítására ($\chi^2=3,537$, $df=3$, $p=0,316$), az effektusméret ($\epsilon^2=0,00321$) nagyon kicsi. A jövő irányításánál az eredmények ($\chi^2=3,881$, $df=3$, $p=0,275$) arra utalnak, hogy az apa iskolai végzettsége nem befolyásolja érdemben a jövő irányításának érzését. Az időgazdálkodás dimenziójában szintén nem figyelhető meg szignifikáns különbség ($\chi^2=5,977$, $df=3$, $p=0,113$), ahogyan az énhatékonyság hiánya dimenzió esetében sincs szignifikáns eltérés ($\chi^2=2,738$, $df=3$, $p=0,434$). Végül, de nem utolsó sorban a jövővel kapcsolatos bizonytalanság esetében sincs szignifikáns eltérés az apa iskolai végzettségével kapcsolatban ($\chi^2=1,379$, $df=3$, $p=0,710$).

21. ábra. A jövőkép alakulása az apa iskolai végzettsége mentén (pont)



A szülők munkaerőpiaci státuszait is megvizsgáltuk. Sem az anya (pozitív jövő: $U=45162$, $p=0,219$; jövőirányítása: $U=43597$, $p=0,079$; időgazdálkodás: $U=47534$, $p=0,663$; énhatékonysághiánya: $U=47680$, $p=0,698$; jövővel kapcsolatos bizonytalanság: $U=48160$, $p=0,82$), sem pedig az apa (pozitív jövő: $U=38622$, $p=0,733$; jövőirányítása: $U=38067$, $p=0,584$; időgazdálko-

dás: $U=39231$, $p=0,909$; énhatékonysághiánya: $U=35941$, $p=0,180$; jövővel kapcsolatos bizonytalanság: $U=35493$, $p=0,133$)munkaerőpiaci státusza nem befolyásolta a sportolók jövőorientációját. Összehasonlítva ezeket csak azt mondhatjuk el, hogy az anya munkaerőpiaci státusza némileg nagyobb hatást gyakorolhat a gyermekek jövőorientációjára, különösen a jövő irányításának érzésében, mint az apáé.

A következő szociodemográfiai szempont a családszerkezetben bekövetkezett változás. A statisztikai eljárások során arra a következtetésre jutottunk, hogy nincs szignifikáns különbség e változó tekintetében. Mindez azt jelenti, hogy a családban bekövetkező változások, valamint azok hiánya nem befolyásolták a pozitív jövőképet ($U=127277$; $p=0,687$), a jövő irányítását ($U=128790$; $p=0,926$), az időgazdálkodást ($U=125750$; $p=0,474$) az énhatékonyság hiányát ($U=127617$; $p=0,738$) és a jövővel kapcsolatos bizonytalanságot se ($U=124718$; $p=0,353$).

A testvér szerepét is megvizsgáltuk a sportolóknál, hogy van-e különbség az így kialakított csoportok között. A vizsgálatban szereplő dimenziók esetén, vagyis a pozitív jövőkép ($U=66216$; $p=0,568$), a jövő irányítása ($U=64251$; $p=0,260$), az időgazdálkodás ($U=67937$; $p=0,934$), az énhatékonyság hiánya ($U=63657$; $p=0,194$), valamint a jövővel kapcsolatos bizonytalanság ($U=66113$; $p=0,549$) nem vehetünk észre szignifikáns különbséget, vagyis statisztikailag nincs szignifikáns eltérés a testvérral rendelkező vagy az egyke sportolók között a jövőképeikkel kapcsolatban.

A továbbiakban az objektív anyagi helyzetet is megvizsgáltuk, hogy van-e különbség az átlag alatti és átlag feletti anyagi helyzetű csoportok között. A vizsgált dimenziók, vagyis a pozitív jövőkép ($U=127031$; $p=0,131$), a jövő irányítása ($U=131553$; $p=0,569$), az időgazdálkodás ($U=132912$; $p=0,775$), az énhatékonyság hiánya ($U=132848$; $p=0,764$), valamint a jövővel kapcsolatos bizonytalanság ($U=131283$; $p=0,532$) egyikében sem tapasztalhatunk szignifikáns különbséget, vagyis statisztikailag nincs jelentős eltérés az átlag alatti és átlag feletti anyagi helyzettel rendelkező csoportok jövőképei és jövőorientációja között.

Utolsó szempontként tanulmányi szint alapján vizsgáltuk, hogy van-e különbség a középfokú (gimnázium, szakgimnázium) és a felsőfokú (egyetem) csoportok között a jövőorientáció dimenzióiban. Az alábbi eredmények születtek:

A pozitív jövőkép dimenziójában a felsőfokú tanulmányokat folytatók ($M=15,08$; $SD=4,54$) valamivel magasabb átlagpontszámot értek el, mint a középfokú intézményekbe járó tanulók ($M=14,35$; $SD=4,21$). Ez az eltérés a medián értékek szerint is megfigyelhető, mivel az első csoport esetében (felsőfokú tanulmányok) a medián 16.00, míg a középfokú tanulmányokat folytatók esetében ez az érték 14,50. A jövő irányításának érzésében az egyetemisták ($M=15,70$; $SD=3,74$) szintén magasabb átlagpontszámot értek el, mint a középiskolások ($M=15,36$; $SD=3,57$), azonban ez az eltérés kevésbé kifejezett. Az időgazdálkodás dimenziójában jelentősebb eltérés mutatkozott. Az egyetemisták ($M=11,88$; $SD=4,84$) szignifikánsan jobb eredményeket értek el, mint a középiskolások ($M=10,63$; $SD=4,52$). Az énhatékonyság hiánya dimenzióban a középiskolások ($M=9,35$; $SD=4,87$) magasabb pontszámot mutattak, mint az egyetemisták ($M=8,90$; $SD=5,17$), ami azt sugallhatja, hogy a fiatalabb korosztályba tartozók jobban érzik az énhatékonyság hiányát. A jövővel kapcsolatos bizonytalanság dimenziójában a különbségek minimálisak: a középiskolások átlaga ($M=8,97$; $SD=3,66$) és a felsőfokú tanulmányokat folytatók átlaga ($M=8,72$; $SD=3,94$) közel azonos, medián értékeik is megegyeznek (9,00).

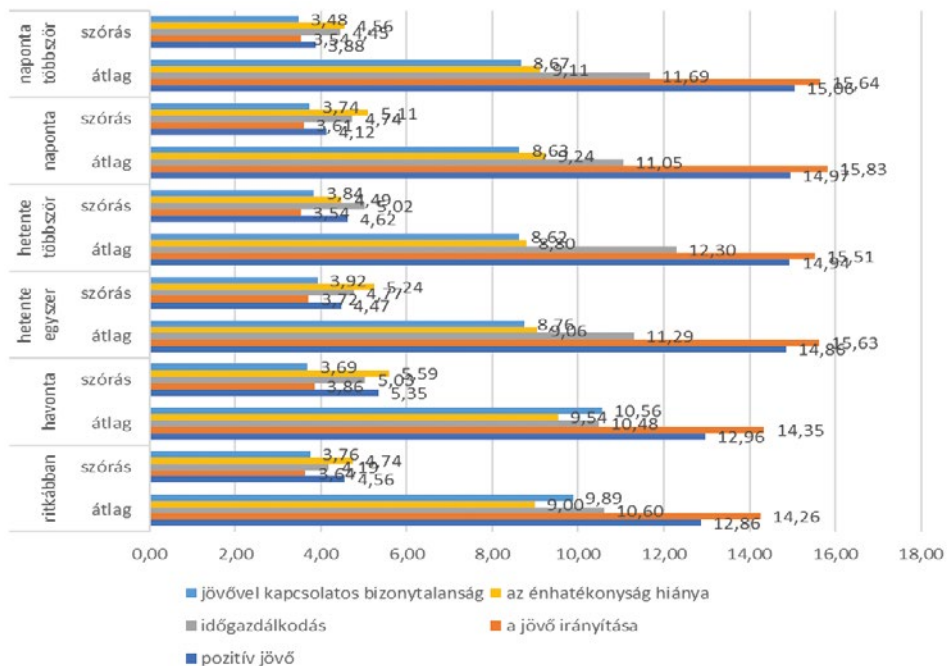
A jövőkép sajátosságai sportspecifikus változók mentén

A sportágspecifikus változókat tekintve a sportolási gyakoriság, a sporttípus, a sportolási szint, az egyesületnél folytatott sporttevékenység, a sportágváltás, a heti egyesületi és egyéni edzés, valamint az egészségi és edzetségi állapot alapján fennálló eltéréseket vizsgáltuk meg. Ugyanúgy, mint a szociodemográfiai változóknál, itt is Mann-Whitney és Kruskal-Wallis próbákat alkalmazunk statisztikai eljárásként.

Elsőként a sportolási gyakoriság mentén kerestünk különbségeket. A pozitív jövőképnél, a jövő irányításánál, valamint a jövővel kapcsolatos bizonytalanságnál kapcsolatot állapítottunk meg, míg az időgazdálkodás és az én hatékonyság esetében nem. A pozitív jövőképnél ($\chi^2=14,397$; $df=5$; $p=0,013$) szignifikáns különbség vehető észre, ami arra utal, hogy a rendszeres sportolás összefügg a pozitív jövőképpel, az effektus mértéke azonban alacsony ($\varepsilon^2=0,01305$). A jövő irányítása dimenzió mentén szintén szignifikáns különbséget vehetünk észre ($\chi^2=11,937$; $df=5$; $p=0,036$), de az effektus itt is alacsony ($\varepsilon^2=0,01082$).

A jövővel kapcsolatos bizonytalanságnál szignifikáns különbséget találtunk ($\chi^2=13,530$; $df=5$; $p=0,019$), az effektus viszont ebben az esetben is elhanyagolható mértékű ($\epsilon^2=0,01227$). Az időgazdálkodás ($\chi^2=9,266$; $df=5$; $p=0,099$), és az énhatékonyság ($\chi^2=9,266$; $df=5$; $p=0,099$) esetében nem találhatók szignifikáns különbségek.

22. ábra. A sportolási gyakoriság és jövőkép kapcsolata (pont)



Következő lépésként a sporttípus változót vizsgáltuk meg, melyben az egyéni és csapatsportolókat hasonlítottuk össze. Az eredmények alapján megállapítható, hogy a sporttípusának nincs szignifikáns hatása a sportolók jövőképére: a pozitív jövőképnek ($U=146839$; $p=0,692$), a jövő irányításának ($U=148160$; $p=0,886$) és az időgazdálkodásnak ($U=143579$; $p=0,308$) nincs hatása, ahogyan az énhatékonyság hiányára ($U=148162$; $p=0,886$) és a jövővel kapcsolatos bizonytalanságra ($U=146087$; $p=0,589$) sem hat szignifikánsan a sport típusa.

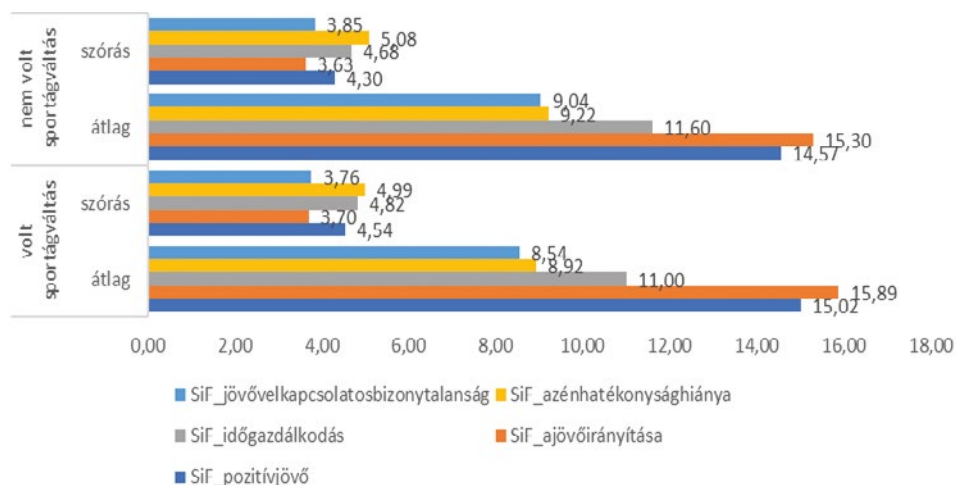
Összehasonlítottuk a szabadidős sportolókat és a versenysportolókat is, hogy lássuk, van-e különbség a két csoport között. Az eredmények azt mutatják, hogy a sportolási szintnek nincs szignifikáns hatása a sportolók jövőképére, így a pozitívabb jövőkép, ($U=147371$; $p=0,365$), a jövő irányítása ($U=149797$; $p=0,655$),

és az időgazdálkodás ($U=148887$; $p=0,537$) dimenzióiban sem mutatható ki szignifikáns eltérés. Hasonlóképpen a sportolási szint nem befolyásolja az énhatékonyság hiányát ($U=151613$; $p=0,919$) és nincs hatása a jövővel kapcsolatos bizonytalanságra sem ($U=147759$; $p=0,405$).

A következő változónk az egyesületi sport volt, amelyben az egyesületnél sportolók és nem egyesületnél sportolók csoportjait hasonlítottuk össze. Az eredmények alapján az egyesületi sportolásnak nincs szignifikáns hatása a sportolók jövőképre, így a jövővel kapcsolatos bizonytalanság, ($U=143969$; $p=0,113$), az énhatékonyság hiánya ($U=148436$; $p=0,459$), és az időgazdálkodás ($U=150053$; $p=0,665$) dimenzióiban sem mutatható ki szignifikáns eltérés. Ezen felül az egyesületi sportolás nem befolyásolja a jövő irányítását ($U=150670$; $p=0,752$) és a pozitív jövőképre sincs szignifikáns hatással ($U=149645$; $p=0,610$).

Ezt követően a sportágváltást vizsgáltuk meg, ahol az énhatékonyság dimenzióján kívül minden esetben szignifikáns eredményeket kaptunk. Azok a sportolók, akik sportot váltottak, a következő dimenziókban magasabb pontszámot értek el, mint azok, akik nem váltottak sportágat: jövővel kapcsolatos bizonytalanság ($U=137341$; $p=0,024$), időgazdálkodás ($U=138083$; $p=0,034$), jövő irányítása ($U=134675$; $p=0,006$), a pozitív jövőkép ($U=138616$; $p=0,044$). Az énhatékonyság hiányának dimenziójában ($U=144401$; $p=0,362$) viszont nincs különbség a sportágat váltó és nem váltó sportolók között.

23. ábra. A sportág váltás hatása (pont)



A jövőorientáció dimenzió tekintetében az egyesületnél végzett sportolás és az egyénileg folytatott edzés mennyisége is vizsgálatra került. Az egyesületi sporttevékenység esetében az átlag alatti óraszámú sportolók pozitív jövőképének pontszáma ($M=14,78$; $SD=4,68$) és a jövő irányításának érzése ($M=15,57$; $SD=3,77$) minimálisan magasabb, mint az átlag feletti óraszámú sportolók értékei (pozitív jövőkép: $M=14,72$; $SD=4,00$; jövő irányítása: $M=15,46$; $SD=3,50$). Az időgazdálkodás dimenziójában ehhez hasonlóan kismértékű különbség figyelhető meg: az átlag alatti csoport értéke ($M=11,40$; $SD=4,89$) enyhén magasabb, mint az átlag feletti csoporté ($M=11,28$; $SD=4,52$). Az énhatékonyság hiánya és a jövővel kapcsolatos bizonytalanság dimenzióiban szintén nem mutatható ki jelentős különbség: az énhatékonyság hiánya dimenzióban elért pontszámok az átlag alatti sportolóknál ($M=9,14$; $SD=5,24$) és az átlag feletti sportolóknál ($M=9,08$; $SD=4,73$) közel azonosak, ahogy a jövővel kapcsolatos bizonytalanság esetén is hasonló mindkét csoportban (átlag alatti: $M=8,88$; $SD=3,96$; átlag feletti: $M=8,80$; $SD=3,59$).

Az egyéni edzések tekintetében szintén nem figyelhető meg jelentős különbség a jövőorientáció dimenzióiban. A pozitív jövőkép értékei az átlag alatti csoportban ($M=14,71$; $SD=4,31$) és az átlag feletti csoportban ($M=14,91$; $SD=4,59$) közel azonosak. A jövő irányításának érzése szintén hasonló mindkét csoportban (átlag alatti: $M=15,55$; $SD=3,54$; átlag feletti: $M=15,53$; $SD=3,88$), ahogyan az időgazdálkodás értékei között is csak minimális eltérés mutatkozik (átlag alatti: $M=11,43$; $SD=4,72$; átlag feletti: $M=11,20$; $SD=4,80$). Az énhatékonyság hiánya esetén a pontszámok enyhén magasabbak az átlag feletti egyéni edzéseket végzők körében ($M=9,24$; $SD=5,40$), mint az átlag alatti csoportban ($M=9,00$; $SD=4,83$). A jövővel kapcsolatos bizonytalanság dimenziójában szintén alig van eltérés: az átlag alatti csoport értékei ($M=8,88$; $SD=3,70$) és az átlag feletti csoport értékei ($M=8,74$; $SD=4,02$) közel azonosak.

A szubjektív egészségi állapot tekintetében a pozitív jövőkép dimenziójában az átlag feletti egészségi állapottal jellemezhető sportolók magasabb pontszámot értek el ($M=15,71$; $SD=4,15$), mint az átlag alatti egészségi állapottal rendelkezők ($M=14,15$; $SD=4,46$). A jövő irányítása dimenzióban is jelentős különbség mutatkozott: az átlag feletti csoport ($M=16,23$; $SD=3,61$) magasabb értéket ért el, mint az átlag alatti csoport ($M=15,11$; $SD=3,64$). Az időgazdálkodás dimenziójában szintén enyhe különbség figyelhető meg az átlag feletti javára

($M=11,59$; $SD=4,52$) az átlag alatti csoporthoz képest ($M=11,18$; $SD=4,88$). Az énhatékonyság hiánya dimenzióban fordított tendencia látható: az átlag feletti alacsonyabb pontszámot mutattak ($M=8,12$; $SD=4,78$), mint az átlag alattiak ($M=9,72$; $SD=5,11$), jelezve, hogy a jobb egészségi állapotban lévő sportolók kevésbé érzik azt, hogy ne lennének énhatékonyságok. Hasonló különbség figyelhető meg a jövővel kapcsolatos bizonytalanság dimenziójában is, ahol az átlag feletti alacsonyabb pontszámot érték el ($M=7,82$; $SD=3,65$), mint az átlag alattiak ($M=9,47$; $SD=3,78$), ami kisebb mértékű bizonytalanságot jelez.

A szubjektív edzettségi állapot esetében szintén hasonló mintázatok figyelhetők meg. A pozitív jövőkép dimenziójában az átlag feletti edzettségi állapotú sportolók ($M=15,58$; $SD=4,07$) jobb eredményt érték el, mint az átlag alatti csoport ($M=14,45$; $SD=4,49$) és a jövő irányítása dimenzióban is az átlag felettiak ($M=15,87$; $SD=3,68$) érték el magasabb pontszámot az átlag alatti csoporthoz képest ($M=15,43$; $SD=3,66$). Az időgazdálkodás tekintetében is kisebb különbség mutatkozott az átlag felettiak javára ($M=11,49$; $SD=4,83$) az átlag alatti csoporttal szemben ($M=11,28$; $SD=4,71$). Az énhatékonyság hiánya dimenzióban az átlag feletti csoport ($M=9,06$; $SD=5,20$) és az átlag alatti csoport ($M=9,10$; $SD=4,98$) között minimális eltérés figyelhető meg. A jövővel kapcsolatos bizonytalanság dimenziójában viszont az átlag feletti edzettségű sportolók alacsonyabb pontszámot érték el ($M=8,16$; $SD=3,84$), mint az átlag alatti csoport ($M=9,07$; $SD=3,78$), ami kisebb mértékű bizonytalanságot jelez.

Megbeszélés

A sportolók jövőképének alakulását számos tényező befolyásolja, többek között a nem (a pozitív jövőképnél és az időgazdálkodásnál a nők magasabb pontszámot érték el, azonban az énhatékonyságnál a férfiak érték el magasabb pontszámot), a szülők iskolai végzettsége (az anyák iskolai végzettsége szignifikánsan befolyásolja a pozitív jövőképet; valamint a jövő irányításában is összefüggést mutat) és a sportolási gyakoriság (a pozitív jövőképnél, a jövőirányításnál és a jövővel kapcsolatos bizonytalanságnál szignifikáns a különbség), valamint a sportágváltás (az énhatékonyságon kívül minden dimenzióban szignifikáns volt a különbség).

A kutatásunk rávilágított arra, hogy a nemek jelentős eltéréseket mutatnak a sportolók jövőképének és időgazdálkodásának dimenzióiban. A nők szignifi-

kánsan magasabb pontszámot értek el a pozitív jövőkép és az időgazdálkodás területén, míg a férfiak az énhatékonyság terén bizonyultak kiemelkedőnek. Ez összhangban van a korábbi kutatási eredményekkel, amelyek szerint a nők általában hosszabb távú célokban gondolkodnak, míg a férfiak a versenyszellem és az intenzívebb sportteljesítmény irányába koncentrálnak (Vealey & Chase, 2008; Kovács et al., 2016; Kovács K. E., 2018).

Az édesanyák iskolai végzettsége szignifikánsan befolyásolta a sportolók pozitív jövőképét és célorientáltságát. Kovács Klára kutatása szerint a magasabb végzettségű szülők gyermekeinél gyakoribb a rendszeres sportolás és a hosszú távú célok kitűzése, mivel a szülői támogatás, beleértve az érzelmi és anyagi háttérrel, stabilabb alapokat biztosít. Ezzel szemben az apák iskolai végzettsége kevésbé mutatott összefüggést a sportolók jövőképeivel (Zhagn et al., 2024; Kovács, 2018; Moravec et al., 2025; Moravec, 2022).

A rendszeres sportolás szignifikáns összefüggést mutatott a pozitív jövőképpel és a jövő irányításának érzésével. A sportolók, akik gyakrabban edzenek, erősebb jövőképpel és célorientációval rendelkeznek, amit Li és Harmer (1996) kutatása is alátámasztott. A sporttevékenységek gyakorisága elősegíti a stresszkezelési képességeket és a hosszú távú célok meghatározását, ezáltal növelve a sportolók mentális állóképességét (Pusztai et al., 2017; Kovács, 2025a, 2025b, 2018).

Azok a sportolók, akik sportágot váltottak, általában pozitívabb jövőképpel és nagyobb rugalmassággal rendelkeznek. Carron (2005) kutatása szerint a sportágváltás elősegíti a mentális ellenállóképesség és alkalmazkodóképesség fejlődését, ami hosszú távon pozitívan befolyásolja a sportolók mentális egészségét és teljesítményét.

Wylleman és Lavalée (2004) kutatása a sportolói karrier átmeneteit vizsgálta, beleértve a sportágváltást is. Eredményeik szerint az ilyen átmenetek megfelelő támogatása és a sportoló alkalmazkodóképessége hozzájárulhat a pozitív jövőkép kialakításához és a mentális jólléthez.

Összegzés

A tanulmány a sportolók jövőképét vizsgálja szociodemográfiai és sportspecifikus változók mentén. A sportolók jövőképe kritikus szerepet játszik mind motivációjuk, mind teljesítményük alakításában. A pozitív és reális jövőkép nemcsak az önbizalom erősítését, hanem a stresszel való megküzdést és a ver-

senyteljesítmény optimalizálását is támogatja. A rendszeres sporttevékenység, a támogató családi háttér és a mentális felkészülés szoros kapcsolatban áll a sikeres jövőkép kialakításával. Eredményeink alapján a szociodemográfiai tényezők, mint a nemek közötti különbségek és a szülők iskolai végzettsége, valamint a sportolási szokások jelentős hatással vannak a sportolók mentális fejlődésére és jövőképre. Az egyéni változókon túl, bár jelen tanulmány nem tért ki a mezo-, exo- és makrorendszerszintű változókra, az olyan kontextuális tényezők, mint a sportinfrastruktúra, a sportlétesítmények tervezése, illetve azok térbeli integrációja is meghatározó lehet a sportolói elköteleződésben, kitartásban és jóllétben egyaránt (Lovra & Sarihan, 2024). A sportolók jövőképpel kapcsolatos sajátosságainak megértése segíthet a célzott támogatásban, fejlesztésben és szükség esetén a rehabilitációban (Neamah et al., 2018; Neamah & Husi, 2021).

Hivatkozás

- Carron, A. V. (with Internet Archive). (2005). *Group dynamics in sport*. Morgantown, WV : Fitness Information Technology. http://archive.org/details/groupdynamicsins0000carr_p2u3
- Csikszentmihalyi, M. (with Internet Archive). (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York : Harper & Row. <http://archive.org/details/flowpsychologyof00csik>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Kovács K. (2018). A sportolás és a perzisztencia összefüggésének vizsgálata öt ország hallgatóinak körében. *Magyar Pedagógia*, 118(3), 237–254. <https://doi.org/10.17670/MPed.2018.3.237>
- Kovács, K., Kovács, K. E., & Nagy, B. E. (2016). Intézményi hatások a hallgatók egészségtudatos magatartásában. In: G. Pusztai (Eds.), *A felsőoktatás (hozzáadott) értéke: Közelítések az intézményi hozzájárulás empirikus megragadásához* (pp 174-190). Kiadó, Új Mandátum Könyvkiadó.
- Kovács, K. E. (2018). The relationship between health-awareness and academic achievement on a national representative sample. *Hungarian Educational Research Journal*, 8(4), 108-111.

- Kovács, K. E. (2025a). Athlete profiles along grit, sport orientation and sport persistence based on a quantitative research on Hungarian athletes. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, 1594365. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1594365>
- Kovács, K. E. (2025b). Factors influencing sport persistence along the socio-ecological model—A presentation of sport persistence models based on the findings of a representative hungarian sample. *Sports*, 13(4), 97. <https://doi.org/10.3390/sports13040097>
- Kovács, K. E., & Szakál, Z. (2024). Factors influencing sport persistence still represent a knowledge gap – the experience of a systematic review. *BMC Psychology*, 12(1), 584. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02098-6>
- Li, F., & Harmer, P. (1996). Testing the Simplex Assumption Underlying the Sport Motivation Scale: A Structural Equation Modeling Analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(4), 396–405. <https://doi.org/10.1080/02701367.1996.10607971>
- Lovra, É., & Sarihan, E. (2024). The formation and preservation of urban heritage through urban landscape transformation: A case study of pittsburgh. *Land*, 13(11), 1816. <https://doi.org/10.3390/land13111816>
- Moravec, M. (2022). *Diákok sportja – hallgatók egészségtökéje?* Belvedere Meridionale.
- Moravec, M., Kovács, K. E., & Kozma, B. (2025). Socialisation scenes in the health behaviour of teacher students at different levels of teacher training. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1504214. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1504214>
- Neamah, H. A., Adila, A. S., & Husi, G. (2018). Recent trends in robotic systems for upper-limb stroke recovery: A low-cost hand and wrist rehabilitation device. *2018 2nd International Symposium on Small-Scale Intelligent Manufacturing Systems (SIMS)*, 1–6. <https://ieeexplore.ieee.org/abstract/document/8355302/>
- Neamah, H. A., & Husi, G. (2021). Design and development of continuous passive motion (CPM) for fingers and wrist grounded-exoskeleton rehabilitation system. *Applied Sciences*, 11(2), 815.
- Pusztai, G., Kovács, K. E., Kovács, K., & Nagy, B. E. (2017). The effect of campus environment on students' health behaviour in four Central European countries. *Journal of Social Research and Policy*, 8(1), 125–138.

- Taylor, J., & Wilson, G. (Eds.). (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives* (o. ix, 310). Human Kinetics.
- Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-confidence in sport. In *Advances in sport psychology, 3rd ed* (o. 68-97, 430-435). Human Kinetics.
- Zhang, Y., Wang, F., Szakál, Z., Bíró, Z., Kovács, M., Örsi, B., & Kovács, K. E. (2024). Why do students drop out of regular sport in late adolescent? The experience of a systematic review. *Frontiers in Public Health*, 12, 1416558. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1416558>